

Raseduse ajal pannakse alus tulevase lapse tervisele.

Just seepärast on oluline, et rasedust planeerides, raseduse ja imetamise ajal, peaks naine kinni tervisliku toitumise põhireeglitest. See on aeg, mil on kõrgem motivatsioon muuta oma toitumisharjumusi tervislikumaks ja oma elustiili ümber korraldada nii, et kõhutital oleks kasvamiseks ja arenguks võimalikult head tingimused.

Üritamata mahutada ühte kirjatükki kogu tarkust tervislikust toitumisest, sooviksin jagada Teiega teadmisi kahest mikroelemendist: magneesiumist, mille tähtsust alahinnatakse ja rauast, mis on küll organismile nii oluline, kuid mida tuleks võtta vaid siis, kui vereanalüüs viitab rauapuudusele.

Magneesium

Kindlasti teab igaüks, et vitamiinid ja kaltsium on raseduse ajal tähtsad. Muidugi on! Kaltsium on oluline luude, hammaste ja lihaste jaoks. Kuid organism toimib ja on terve vaid siis, kui kaltsium on magneesiumiga tasakaalus. Tervislikult toituv inimene saab toiduga mitmekordse vajaliku päevase normi kaltsiumi. Nii suuri annuseid, nagu soovitatakse tervisliku toitumise tabelites, vajab naine vaid seepärast, et kaltsium ei imendu toidust piisaval hulgal. Seega ei vaja Te tervisliku ja mitmekesise toitumise korral lisaks mitte kaltsiumipreparaati! Magneesium parandab kaltsiumi imendumist toidust. Lihased töötavad kaltsiumi ja magneesiumi ühistöötoimel. Kaltsium vastutab lihase kokkutõmbumise, magneesium lõõgastumise eest. Kuid magneesiumil on ka teisi üliolulisi ülesandeid:

- osaleb luukoe tekkes;
- reguleerib vererõhku;
- on tähtis tegija südame, aju, maksa, neerude, veresoonte ja soolestiku töös;
- võtab osa geneetilise materjali

sünteesist ja avaldumisest;

- ilma magneesiumita ei toimi närviimpulsside ülekande ega lihaste töö;

- tagab paljude ensüümide (üle 300!) töö. Raseduse ja imetami-

se ajal suureneb organismi magneesiumivajadus tunduvalt. Eriti just meil, eestlastel. Miks siis magneesiumi nii teenimatult vähe räägitakse ja kirjutatakse?

Eestlased on olnud ajalooliselt teraviljasööja rahvas. Arvatakse, et meie esivanemate toit koosnes 80-90% teraviljast. Ega siis niisama õelda: Leib

ja leivakõrvane. Ikka seepärast, et leib oli kõige tähtsam toiduaine. Lisaks söödi veel putrusid ja kindlasti ka kala. Kõik eelnimetatud on tähtsad magneesiumiallikad. Kui palju sööme meie, tänapäeva naised ruk-

kileiba, kaerahelbeputru ja kala? Toiduainete asemele, millega meie esivanemate keha harjunud oli, on tulnud teised. Uus aeg on toonud uued toidud ja harjumused, aga keha nõuab oma harjunud, elutegevuseks vajalikku magneesiumiportsu. Eriti just raseduse ajal. Keha annab Teile mitmel moel teada, et magneesiumi napib. Kui Teil on: väsimus, loidus, unehäired, ärritute kergesti, või on Teil hoopiski säärekrampid, migreenitaolised peavalud, vererõhu tõus, kramplikud kõhuvalud, emakas läheb toonusesse (kui olete rase), esinevad südamepekslemine või kõhukintnisus, siis on tõenäoliselt tegemist magneesiumipuudusega. Pikaajalisest magneesiumipuudusest tekitavad sõrmeküüntele pikitriibud ja lõhed.

Juba pikka aega on meditsiinis kasutatud magneesiumi ravimina raske rasedustoksikoosi, kõrge vererõhu ja raseduskrampe raviks ning enneaegse sünnituse ärahoidmiseks. Raseda organism vajab umbes 450mg magneesiumi päevas. Rohkesti magneesiumi leidub teraviljas (tatar, rukis, kaer, oder), rohelistes köögiviljades (kapsas, spinat), köögiviljades (tomat, porgand), kaunviljades (hernes, uba), puuviljades (õun, pirn, mango, aprikoos, ananass, viinamarjad) ja pähklites.

Kui Teil esineb üks või mitu erinevat magneesiumi puuduse tunnust, tuleks magneesiumi võtta preparaadina lisaks. Eriti hea on, kui

